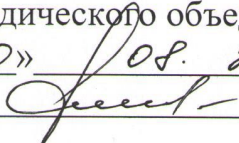



Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
« 30 » 08. 2022  


Составлена на основе рекомен-  
дованной государственной про-  
граммы и требований феде-  
рального государственного  
образовательного стандарта

Принято на заседании  
Экспертного совета  
« 30 » 08. 2022  


Утверждено: приказом № 143  
от « 31 » 08. 2022 г.  
Директор Н.Н. Попова 



**Рабочая программа**

по Безопасность человека  
5-6 класс

2022/2023 учебный год  
г. Камбарка

## **Программа по предмету Безопасность человека**

Данная рабочая программа по Безопасности человека для 5-х -6-х, классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 и Примерной программой, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения».

В рабочей программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение следующих целей:

- усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- уяснение и принятие учащимися достижений гражданского общества: права человека, правовое государство, семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти;
- антиэкстремистское и антитеррористическое мышление, и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;
- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

### **Цели обучения с учетом специфики учебного предмета:**

1. Воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде, к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности, к безопасности личности, общества и государства;

2. Развитие личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного, социального и военного характера; развитие потребности соблюдать нормы здорового образа жизни; подготовку к выполнению требований, предъявляемых к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;

3. Освоение знаний: об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

4. Владение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и разрабатывать план своих действий в конкретной опасной ситуации с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

#### **Конкретизация цели обучения с учетом образовательного учреждения:**

Воспитание личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

#### **Задачи обучения:**

- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

В настоящей учебной программе реализованы требования федеральных законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне» и др.

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Предлагаемый объем содержания является достаточным для формирования у обучающихся основных понятий в области безопасности жизнедеятельности.

В ходе изучения предмета обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения.

#### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации вводит обязательное изучение учебного предмета Безопасность человека на этапе основного общего образования. Программа рассчитана на 17 учебных часов в 5-6 классах, из расчета 0,5 часа в неделю.

## Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе обозначает, прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты:**

\* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, правил поведения на транспорте и на дорогах;

\* развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

\* формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности;

\* воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;

\* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

\* формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

\* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам семьи;

\* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

**Метапредметными результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности в основной школе являются:**

\* овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

\* овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

\* формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

\* приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

\* развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

\* освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

\* формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Предметными результатами обучения БЧ в основной школе являются:**

### 1. В познавательной сфере:

\* знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

### 2. В ценностно-ориентационной сфере:

\* умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

\* умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

\* умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

### 3. В коммуникативной сфере:

\* умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

### 4. В эстетической сфере:

\* умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

### 5. В трудовой сфере:

\* знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

\* умения оказывать первую медицинскую помощь.

### 6. В сфере физической культуры:

\* формирование установки на здоровый образ жизни;

\* развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

\* умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

### **Планируемые результаты обучения**

Результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников».

Требования направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Рубрика «Знать/понимать» включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится обучающимися об основах здорового образа жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях, об оказании первой медицинской помощи.

Рубрика «Уметь/владеть навыками» включает требования, основанные на более сложных видах деятельности, в том числе творческой: анализировать и оценивать, действовать, использовать, соблюдать и т.д.

В рубрике «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни» представлены требования, нацеленные на обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Ожидаемый результат обучения по данной программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность выпускников правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

### **Требования к уровню подготовки выпускника**

*Ученик должен знать:*

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- основные правила безопасного поведения на дороге
- наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия, меры по защите населения от ЧС;
- правила поведения при угрозе террористического акта;
- основные понятия о здоровом образе жизни.

*Ученик должен уметь:*

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Кроме того, учащиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

## **Содержание учебного предмета**

### **Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### *Раздел I. Основы комплексной безопасности*

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Пожарная безопасность. Безопасность на дорогах. Безопасность в быту. Безопасность на водоемах. Экология и безопасность. Опасные ситуации социального характера.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях. Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищения.

Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

*Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций*

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации. Система борьбы с терроризмом. Государственная политика противодействия наркотизму.

**Модуль II. Здоровый образ жизни и оказание первой медицинской помощи**

*Раздел 3, Основы здорового образа жизни*

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Правовые аспекты взаимоотношения полов. Семья в современном обществе.

*Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи*

Оказание первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь и правила ее оказания.

Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Правила оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Первая медицинская помощь при массовых поражениях. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой медицинской помощи при массовых поражениях.



## Учебно - тематический план 5 класс

№ недели	Раздел	Тема	Кол-во часов	Из них		
				Изучение нового	Пр. работы	контроль
1	1.Личная безопасность в повседневной жизни	1. Системы обеспечения безопасности города.	1	1		
2		2. Пожар.	1	1		
3		3. Затопление.	1	1		
4		4. Электричество.	1	1		
5		5. Опасные вещества и продукты питания	1	1		
6		6.Взрывы и обрушения дома.	1	1		
7		7. Безопасность в нестандартных ситуациях.	1	1		
8	2. Безопасность на дороге и транспорте	8. Организация дорожного движения.	1	1		
9		9. Безопасность в общественном транспорте.	1	1		
10	3. Опасные ситуации социального характера	10. Ситуации криминогенного характера.	1	1		
11		11. Терроризм. Правила поведения.	1	1		
12	4. Загрязнение среды обитания	12. Загрязнение среды обитания.	1	1		
13	5.Средства индивидуальной защиты органов дыхания	13. Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	1	1		
14	6.Оказание первой помощи	14. Виды ранений, их причины и первая помощь.	1	1		
15		15. Общая характеристика кровотечений. Первая помощь.	1		1	
16	7. Основы	16. Основы здорового образа жизни.	1	1		

17	здорового образа жизни	17. Практикум по оказанию первой доврачебной помощи.	1		1	
		Итого	17	15	2	0

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п\п урока	Тема урока	Содержание урока
1	Системы обеспечения безопасности города	Государственные, муниципальные (городские) и районные специальные службы обеспечения безопасности. Правила вызова служб безопасности. Понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем!». Правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем!»
2	Пожар.	Опасные факторы пожара, воздействующие на людей. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, их последствия. Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (в квартире). Правила безопасной эвакуации из задымлённого помещения. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Основные причины возгорания телевизора (электроприбора). Правила безопасного поведения при возгорании телевизора (электроприбора). Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.
3	Затопление квартиры.	Водоснабжение дома (квартиры). Причины затопления и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению.
4	Электричество	Опасность электрических и электронных приборов, используемых в быту. Последствия поражения электрическим током. Меры безопасности при обращении с электроприборами.
5	Опасные вещества и продукты питания	Понятие о средствах бытовой химии. Действие препаратов бытовой химии на организм человека. Правила пользования средствами бытовой химии. Опасность лекарственных средств и меры безопасности при их использовании. Бытовой газ и его опасность. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире. Опасность продуктов питания. Меры по предотвращению пищевых отравлений.
6	Взрыв и обрушение дома	Причины взрывов и обрушений в жилых домах. Правила безопасного поведения при возникновении взрыва в доме (квартире) и обрушении дома.
7	Безопасность в нестандартных ситуациях	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Правила предотвращения таких ситуаций. Меры безопасности при потере ключей от дома (квартиры). Опасность толпы. Как уцелеть в толпе. Правила безопасного поведения при попадании в толпу в местах массового скопления людей (на дискотеке, стадионе и т.п.). Безопасное поведение с животными. Правила предосторожности при встрече с собаками. Правила поведения при нападении собаки.

8	Организация дорожного движения, причины и последствия ДТП	Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Основные причины ДТП. Дорога и её составные части. Дорожная разметка и дорожные знаки, их характеристика. Сигналы светофора и регулировщика. Понятие о пешеходах и пассажирах. Правила безопасного движения пешеходов по дорогам. Правила перехода проезжей части пешеходами. Правила поведения пассажира автобуса (троллейбуса, трамвая). Правила поведения пассажира легкового автомобиля. Правила поведения пассажира мотоцикла.
9	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле	Краткая характеристика современных видов транспорта (автомобиль, автобус, трамвай, троллейбус, метро). Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажира автомобиля: при неизбежном столкновении, при падении автомобиля в воду. Причины опасных и аварийных ситуациях в метрополитене. Зоны опасности в метро и их характеристики. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при аварийных ситуациях.
10	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) подъезде.	Меры по повышению безопасности дома (квартиры). не рекомендуется делать, находясь дома без взрослых. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в доме (квартире); звонок в дверь, дверь квартиры пытаются открыть, вы вернулись из школы, а дверь квартиры открыта. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде дома, в лифте, на лестничной площадке.
11	Терроризм. Правила поведения.	Понятие терроризм. Понятие о заложнике. Меры личной безопасности по предотвращению захвата в заложники. Рекомендации по безопасному поведению при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в заложники в транспортном средстве или месте массового пребывания людей.
12	Загрязнение среды обитания.	Загрязнение воды. Роль воды в жизнедеятельности человека. Требования к питьевой воде. Способы очистки водопроводной воды в домашних условиях. Загрязнение воздуха. Общие сведения об атмосфере. Состав воздуха, которым мы дышим. Причины загрязнения воздуха. Рекомендации по предотвращению загрязнения воздуха в местах проживания. Загрязнение почвы. Роль почвы в жизнедеятельности человека. Причины загрязнения почвы и их последствия. Вредные вещества, накапливающиеся в почве в результате промышленных выбросов. Возбудители инфекционных заболеваний, обитающие в почве.
13	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	Фильтрующие противогазы. Предназначение и принцип защитного действия фильтрующих противогазов. Гражданские противогазы ГП-7 и ГП-7В, устройство и правила пользования. Детский противогаз ПДФ-2Ш, устройство и правила пользования. Правила подбора противогаза, определение размера (роста) шлем маски, подготовка противогаза к работе. Пользование противогазом. Переноска противогаза. Положения противогаза: походное, наготове, боевое. Перевод противогаза в боевое положение. Практическая отработка упражнения по надеванию противогаза.

14	Виды ранений, их причины и первая помощь	Понятие о ране. Общие признаки ранений. Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах.
15	Общая характеристика кровотечений Первая помощь.	Наружное и внутреннее кровотечения. Венозное кровотечение и его характеристика. Артериальное кровотечение и его характеристика. Смешанные кровотечения и их характеристика. Капиллярное кровотечение и его особенности Способы временной остановки кровотечения. Остановка кровотечения путём пальцевого прижатия артерий. Особенности и правила остановки кровотечения путём наложения давящей повязки. Остановка кровотечения путём максимального сгибания конечности. Остановка кровотечения путём придания повреждённой конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа.
16	Основы здорового образа жизни.	Роль двигательной активности для укрепления здоровья. Понятие об опорно-двигательном аппарате и его развитии. Опорно-двигательный аппарат как генератор двигательной активности. Избыток и недостаток движения (гиподинамия) – причина некоторых заболеваний человека Понятие об осанке. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки. Воздействие излучений телевизора на организм человека. Правила просмотра телепередач. Правила безопасности при работе на персональном компьютере. Понятие о детском и подростковом возрасте. Развитие организма в детском возрасте. Характеристика факторов, влияющих на развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Активность сальных и потовых желёз в подростковом возрасте. Гигиенические мероприятия по уходу за сальными и потовыми железами.
17	Практикум по оказанию первой доврачебной помощи.	Диагностика и определение знаний, умений и навыков учащихся по оказанию первой помощи.

## Учебно - тематический план 6 класс

№ недели	Раздел	Тема	Кол-во часов	Из них		
				Изучение нового	Пр. работы	контроль
1	1. Человек, среда его обитания, безопасность человека	1. Основные виды экстремальных ситуаций в природе.	1	1		
2		2. Психологические основы выживания в природных условиях.	1	1		
3		3. Подготовка к походу и поведение в природных условиях.	1	1		
4		4. Способы ориентирования и определение направления движения.	1	1		
5		5. Сооружение временного жилища.	1	1		
6		6. Добывание и использование огня.	1	1		
7		7. Обеспечение питанием и водой.	1	1		
8		8. Безопасность на водоёмах.	1	1		
9		9. Сигналы бедствия.	1	1		
10		10. Факторы влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.	1	1		
11		11. Аклиматизация в различных природно-географических условиях.	1	1		
12		12. Коллективные индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи.	1	0,5	0,5	
13	2. Первая доврачебная помощь	13. Средства оказания первой доврачебной помощи в природных условиях.	1	1		
14		14. Первая помощь при укусах насекомых, животных и змей.	1	1		
15		15. Первая помощь при ожогах, обморожениях и переохлаждении организма.	1	1		
16		16. Правильное питание – основа здорового образа жизни.	1	1		
17		17. Практикум по оказанию первой доврачебной помощи.	1		1	0
	Итого		17	15,5	1,5	0

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание урока
1	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях.	Основные виды экстремальных ситуации в природных условиях. Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины.
2	Психологические основы выживания в природных условиях	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Причины, влияющие на поведение человека, - факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть. Психологические основы выживания в природных условиях. Свойства человеческой психики, помогающие выжить. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как пользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования
3	Подготовка к походу и поведение в природных условиях.	Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров. Надёжные одежда и обувь – важное условие безопасности. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Особенности подготовки к походу в зимнее время.
4	Способы ориентирования и определение направления движения	Действия при потере ориентировки. Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встречным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населённому пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании от группы. Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звёздам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т.д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров.
5	Сооружение временного жилища.	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах.
6	Добывание и использование огня.	Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы

		разжигания и сохранения огня.
7	Обеспечение питанием и водой.	Обеспечение питанием и водой. Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоёмов, снега, льда. Способы добывания воды, её очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования. Поиск и приготовление пищи. Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.
8	Безопасность на водоёмах.	Правила безопасного поведения и купания на водоёмах в летнее время. Правила безопасного поведения на водоёмах зимой. Правила безопасного поведения при передвижении по льду водоёмов. Действия человека, провалившегося под лёд.
9	Сигналы бедствия.	Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.
10	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме.	Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Понятие о дальнем и международном туризме. Факторы, влияющие на его безопасность (заболевания, травматизм, стихийные бедствия, политическая ситуация в стране пребывания и т.д.)
11	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.	Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Рекомендации по адаптации к смене часовых поясов и климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера.
12	Коллективные и индивидуальные средства защиты.	Назначение убежищ и действия населения в случае угрозы нападения противника. Устройство убежища, порядок заполнения и правила поведения в нём. Коллективные и индивидуальные средства защиты. Действия населения при возникновении воздушной опасности. Пользование повреждённым противогазом в непригодной для дыхания среде.
13	Средства оказания первой медицинской помощи	Средства оказания первой помощи. Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.
14	Первая помощь при укусах насекомых и змей.	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей.

15	Первая помощь при ожогах, обморожениях	<p>Понятие о термических ожогах, их причины. Степени термических ожогов и их признаки. Оказание первой помощи при ожогах. Солнечный ожог. Воздействие солнечных лучей на организм человека. Рекомендации по предотвращению солнечных ожогов. Признаки солнечного ожога. Оказание первой помощи при солнечном ожоге.</p> <p>Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Профилактика теплового и солнечного удара. Общие сведения об обморожении и общем охлаждении организма. Причины обморожения и общего охлаждения организма. Степень обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.</p>
16	Правильное питание-основа здорового образа жизни.	<p>Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Регулирование потребления и расхода энергии. Рациональное, сбалансированное и калорийное питание. Суточный рацион питания.</p> <p>Сбалансированное питание. Значение белков, жиров и углеводов в питании человека. Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащие их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ.</p> <p>Потребность подростка в воде. Гигиена и культура питания. Основные гигиенические требования к питанию и основные правила этикетов.</p>
17	Практикум по оказанию первой доврачебной помощи.	<p>Диагностика и определение знаний, умений и навыков учащихся по оказанию первой доврачебной помощи.</p>